

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN¹ et des textes réglementaires². Pour les menus « scolaire » et « entreprise », les choix sont également pris en compte dans la grille des fréquences en faisant un rapport sur 20.

Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

La perte à la mise en œuvre, mais aussi les pertes à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.

Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

² Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Thème du mois

Le Portugal

Sa cuisine si colorée et riche en saveurs, le Portugal la doit notamment à Vasco de Gama. En effet, il sera le premier navigateur à découvrir la célèbre route des Indes, celle menant tout droit aux épices si chèrement convoitées à cette époque. C'était en 1498. Après un périple marin qui dura en moyenne deux ans, il parvient entre autres à rapporter dans sa patrie natale, cannelle, clou de girofle, noix de muscade, poivre, piment... bref, un vrai trésor ! Mais ce qu'il remit surtout au Portugal, c'est l'autorisation des dirigeants locaux de pouvoir commercer et ouvrir des comptoirs dans ces pays lointains.

Depuis, d'un point de vue gastronomique, le pays a su faire bon usage de ces épices, et rares sont les plats qui n'en contiennent pas. Elles servent notamment à préparer l'incroyable morue, dont on dit que chaque jour possède sa propre recette.

Ainsi, laissez-vous transporter par ses parfums venus d'ailleurs et si présents dans cette cuisine gorgée de soleil.

Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes aux saveurs portugaises ▶▶▶

AVRIL 2017

Coût moyen
journalier
3,13 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus
Féculents
Légumes et fruits cuits
Produits laitiers
Plats protidiques

Semaine 1

Artichaut à la mousse de sardines	0,47
Rôti de longe de porc	0,42
Fèves à la portugaise	0,65
Yaourt brassé nature	0,15
Ananas frais	0,27
Potage pommes de terre	0,08
Poulet au vinaigre	0,28
Panaché de choux-fleurs	0,25
Pyramide cendrée	0,55
Banane	0,17

Total 3,29 €

Mardi

Carottes et céleri râpés	0,15
Agneau croustillant	1,33
Julienne de légumes	0,26
Fromage carré	0,14
Surprise au chocolat	0,22
Champignons aux herbes	0,27
Onglet au grill	0,46
Boulgour tomate	0,18
Coulommiers	0,14
Poire meringuée	0,26

Total 3,39 €

Semaine 2

Radis beurre	0,32
Cuisse de poulet à la marjolaine	0,38
Brocolis à la Godard	0,34
Comté	0,34
Lait gélifié vanille	0,13
Potage d'asperges	0,13
Epaule d'agneau persillée	0,59
Semoule composée	0,18
Fromage blanc battu portion	0,21
Banane	0,17

Total 2,79 €

Salade verte bistrot	0,14
Emincé de veau sucré-salé	0,82
Gratin de raves BIO	0,85
Bûche de chèvre	0,23
Tarte tatin	0,52
Crème de céleri	0,11
Boulettes de bœuf	0,34
Risotto verde	0,23
Brie	0,13
Smoothie poire amande	0,20

Total 3,56 €

Semaine 3

Salade de betteraves lanières	0,11
Pintade des sous-bois	1,09
Flageolets au quatre-épices	0,37
Gouda	0,13
Pomme Jonagold	0,21
Mêlée de jeunes pousses	0,26
Endives au jambon maison	0,51
Fromage frais	0,14
Rainbow cake	0,19

Total 3,03 €

Concombre à la fête	0,29
Rôti de veau févette	0,85
Semoule aux courgettes	0,14
Tendre bleu	0,31
Pruneaux au thé	0,45
Potage poule vermicelle	0,13
Omelette garnie BIO	0,37
Fondue d'épinards	0,19
Livarot AOP	0,26
Fraises chantilly	0,40

Total 3,38 €

Semaine 4

Pamplemousse rose	0,10
Daube de bœuf	0,93
Haricots plats	0,37
Tomme grise	0,16
Flan à la cannelle	0,16
Potage galinette	0,11
Escalope de porc à la diable	0,37
Gnocchi de polenta	0,13
Yaourt sucré	0,25
Assortiment de fruits rouges	0,54

Total 3,13 €

MENU À THÈME

Langue de bœuf sauce madère	0,61
Sauté de lapin de Lisbonne	1,03
Ecrasé de pommes de terre aux olives	0,32
Spécialité fromagère fouettée nature	0,17
Fraises au porto	0,52
Gaspacho alentejano	0,26
Rôti de veau	0,63
Compotée de courgettes et poivrons	0,51
Chèvre bûche	0,24
Alétria	0,16

Total 4,44 €

Mercredi

Salade impromptue	0,22
Saumonette au four	0,53
Farfalles	0,10
Bleu des Causses	0,26
Gratin de fruits	0,35
Croustillant de légumes	0,25
Rôti de veau orloff	0,68
Navets glacés	0,11
Comté	0,34
Orange	0,13

Total 2,96 €

Jeudi

Pizza du jardinier	0,22
Rosbif sauce forestière	0,96
Pois gourmands	0,92
Brie de Meaux AOP	0,26
Poire Passe Crassane	0,24
Crème soubise	0,20
Saucisson chaud	0,56
Purée	0,13
Mini chèvre enrichie	0,16
Entremets aux biscuits	0,16

Total 3,81 €

Vendredi

Avocat sauce menthe	0,21
Filet de lieu ménagère	0,70
Garniture de fenouil	0,32
Saint-nectaire	0,28
Fromage blanc senteurs du Sud	0,31
Velouté d'artichaut	0,26
Poulet en cocotte	0,53
Grains de blé fermier	0,18
Bleu de Bresse	0,53
Fraises	0,38

Total 3,69 €

Artichaut vinaigrette	0,30
Escalope de dinde au poivre	0,68
Galette de polenta	0,19
Roquefort	0,33
Méli-mélo de fruits rouges	0,25
Champignons marinés	0,29
Colin sauce vin blanc	0,48
Mille-feuille d'épinards	0,18
Emmental	0,14
Flan pâtissier aux abricots	0,22

Total 3,05 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Foie de veau poêlé	0,59
Légumes sauce suprême	0,32
Pont-l'évêque	0,17
Génoise fourrée chocolat	0,35
Soupe à l'oignon	0,18
Rôti de porc à la sauge	0,42
Potée aux pois cassés	0,15
Yaourt nature	0,23
Ananas frais	0,27

Total 2,93 €

Salade fantaisie	0,16
Médaille de merlu aux crevettes	0,73
Pommes de terre rissolées	0,16
Fromage fondu	0,12
Compote de pêche	0,18
Carottes râpées	0,09
Prassato d'agneau	0,65
Haricots verts bonne femme	0,19
Carré demi-sel	0,15
Ile flottante au caramel	0,27

Total 2,68 €

Pâté de foie	0,15
Filet de lieu à l'anis	0,70
Pommes de terre façon Martine	0,30
Yaourt nature lait entier	0,26
Banane au citron	0,19
Crème freneuse	0,13
Crêpe aux champignons	0,27
Mâche à l'ail	0,19
Saint-paulin	0,16
Entremets angélique	0,16

Total 2,51 €

Carottes râpées aux amandes	0,22
Rosbif	0,89
Poireaux en vol-au-vent	0,51
Fondu allégé	0,13
Crème anglaise aux vermicelles	0,13
Potage de légumes	0,07
Cuisse de poulet célestine	0,24
Galettes céréalières au brocoli	0,46
Mini bleu	0,28
Coupe de mangue	0,61

Total 3,55 €

Taboulé	0,23
Saucisse de Toulouse	0,51
Poêlée campagnarde	0,13
Brillat-savarin	0,28
Poire Conférence	0,17
Velouté de courgettes	0,20
Osso buco de veau	0,80
Penne	0,06
Yaourt sucré	0,13
Orange	0,13

Total 2,61 €

Céleri concombre	0,22
Dés de porc à l'étouffée	0,71
Lentilles paysannes	0,36
Carré fondu	0,11
Pomme grillée	0,22
Crème de carottes	0,11
Emincé de dinde au jus	0,35
Purée d'artichaut	0,76
Gruyère	0,15
Poires en salade	0,23

Total 3,22 €

Tourte pascalle	0,22
Epaule d'agneau confite	0,89
Poêlée maraichère	0,56
Coulommiers	0,14
Banane	0,17
Velouté de haricots verts	0,16
Merlan aux cornichons	0,49
Nouilles	0,06
Faisselle	0,36
Orange	0,13

Total 3,15 €

Tomates au bleu	0,21
Fricassée de dinde	0,64
Brocolis sauce Mornay	0,34
Yaourt aromatisé	0,16
Clafoutis aux griottes	0,39
Consommé paysanne	0,10
Tendron de veau du Douro	0,67
Grains de blé à l'ancienne	0,20
Cantal AOP	0,20
Salade de fruits de saison	0,39

Total 3,29 €

AVRIL 2017

Samedi

Semaine 1

Œufs durs mayonnaise	0,20
Foie émincé	0,40
Mousseline de carottes	0,14
Fromage de chèvre frais	0,26
Fruits à la fleur d'oranger	0,18
Crème à l'oseille	0,23
Rôti de porc au lait	0,42
Riz jaune	0,11
Crème de gruyère	0,18
Ananas caramel	0,31

Total 2,43 €

Dimanche

Batavia maïs	0,13
Entrecôte Maître d'hôtel	0,83
Frites	0,28
Fourme d'Ambert	0,23
Entremets marguerite	0,13
Salade de tortis	0,07
Sauté de veau marengo	0,74
Poireaux braisés	0,15
Carré demi-sel	0,15
Pomme Jonagold	0,21

Total 2,93 €

Semaine 2

Concombre mimosa	0,46
Côte de porc charcutière	0,56
Doré de grains de blé	0,18
Camembert	0,13
Entremets pistache	0,13
Soupe de lentilles	0,12
Coquelet en crapaudine	0,49
Céleri soubise	0,27
Tomme noire	0,18
Orange	0,13

Total 2,64 €

Salade de riz	0,11
Bœuf au curry	0,93
Petits pois aux laitues	0,31
Petits-suisse au sucre	0,26
Banane	0,17
Potage au cresson	0,16
Filet de cabillaud meunière	0,56
Macaroni	0,06
Fromage bleu	0,16
Abricots au sirop	0,29

Total 2,99 €

Semaine 3

Cœurs de palmier et champignons	0,21
Mijotée de morue	0,78
Riz créole	0,07
Mimolette	0,18
Ananas frais	0,27
Friand au fromage	0,21
Bavette aux baies roses	0,60
Haricots beurre	0,29
Fromage fondu nature	0,10
Fruits sauce caramel	0,26

Total 2,97 €

Crudités sauce citron	0,19
Gigot d'agneau rôti	0,81
Carottes à la crème	0,17
Bleu de France	0,16
Gaufre	0,35
Radis à la croq'au sel	0,27
Émincés de dinde châtelaine	0,39
Pommes noisettes	0,19
Chauroux	0,27
Douceur vanille-fraise	0,18

Total 2,98 €

Semaine 4

Terrine d'asperge au cerfeuil	0,17
Steak haché VBF	0,90
Frites	0,28
Fromage fondu nature	0,10
Pomme Golden	0,16
Garbure	0,34
Croque-monsieur maison	0,45
Salades vertes mêlées	0,16
Saint-félicien	0,24
Mousse meringuée	0,49

Total 3,28 €

Avocat sauce menthe	0,21
Filet de loup en papillote	0,74
Riz basmati	0,12
Petits-suisse nature	0,24
Méli-mélo de fruits au sirop	0,26
Potage Condé	0,17
Blanc de poulet gourmand	0,44
Gratin de fenouils	0,39
Bleu d'Auvergne	0,17
Ananas frais	0,27

Total 3,02 €

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Féculents
- Légumes et fruits cuits
- Produits laitiers
- Plats protidiques

Langue de bœuf sauce madère



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1477

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Langue de bœuf AS cuite tr s/v 100 g	5,000 KG	10,95	54,75
Beurre doux 250 g	0,400 KG	4,83	1,93
Champignons de Paris frais kg	1,000 KG	2,85	2,85
Echalote vrac kg	0,400 KG	1,62	0,65
Farine ménagère T 55 1 kg	0,100 KG	0,45	0,05
Madère de cuisine 2 lt	0,100 LT	5,79	0,58
Eau	0,500 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,010 KG	8,09	0,08
Sel fin 1 kg	0,008 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03
Persil haché sg 250 g	0,030 KG	2,35	0,07
Estragon sg 250 g	0,030 KG	6,06	0,18

Progression

- Dégeler les langues de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les champignons en lamelles, éplucher et hacher les échalotes. Réserver.
- Faire sauter les champignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les échalotes, suer 5 minutes à couvert, à feu doux. Singer, laisser blondir puis déglacer madère. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, mijoter 15 minutes à feu très doux. Réserver au bain marie (+ 63 °C).
- Détailler les tranches de langue de bœuf en demiportion, plaquer dans des gastronomes pleins, couvrir. Remettre à température à four vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranche de langues de bœuf sur assiette, napper de sauce madère, parsemer de persil et d'estragon au départ.

Coût portion 70 g = 0,612 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144 Protéines : 11 g Fer : 1,8 mg
 Kjoules : 598 Glucides : 2,4 g
 Matières grasses : 9,8 g

Sauté de lapin de Lisbonne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1701

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de lapin s/os sg 60/80 g	14,500 KG	5,83	84,54
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	3,98	1,00
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,60	0,60
Ail vrac kg	0,050 KG	3,55	0,18
Porto rouge 75 cl	0,600 LT	11,41	6,85
Eau	3,800 LT	-	-
Thym entier bt 1 lt	0,025 KG	22,78	0,57
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,650 KG	1,28	0,83
Pommes de terre Bintje 10 kg	3,800 KG	0,65	2,47
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,750 KG	3,95	2,96
Olive noire dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,750 KG	2,15	1,61
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Roux blanc bt kg	0,150 KG	6,67	1,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Dégeler le sauté de lapin en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons et l'ail, détailler les pommes de terre en cubes. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de lapin. Ajouter l'oignon et l'ail, laisser roussir. Déglacer porto, mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, porter à ébullition. Ajouter le thym, le concentré de tomate, les pommes de terre, les lardons et les olives noires. Assaisonner, mijoter 45 minutes à couvert. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 143 g = 1,027 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 262 Protéines : 26,2 g
 Kjoules : 1096 Glucides : 8 g
 P/L : 1,9 Matières grasses : 13,6 g

Compotée de courgettes et poivrons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2719

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	13,000 KG	2,65	34,45
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,600 LT	3,98	2,39
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,900 KG	0,82	0,74
Poivron jaune frais	2,600 KG	2,46	6,40
Poivron rouge frais kg	2,600 KG	1,90	4,94
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Basilic frais botte 50 g	3,000 UN	0,79	2,37

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes en cubes, couper en deux et épépiner les poivrons, émincer l'oignon et le basilic. Réserver.
- Passer les poivrons quelques minutes à four chaud (200/220 °C) sous le grill. Débarrasser dans des gâstromes pleins, filmer, refroidir. Ôter la peau, détailler en lanières. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les courgettes et les oignons en colorant légèrement. Mijoter 10 minutes. Ajouter les poivrons, assaisonner, cuire 2 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger les légumes et le basilic au départ.

Coût portion 174 g = 0,514 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 2,1 g Vitamine C : 43 mg
 Kjoules : 389 Glucides : 5,4 g Fibres : 2,2 g
 Matières grasses : 6,5 g

Alétria



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7156

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,700 LT	0,49	2,79
Citron jaune ABE	1,800 KG	3,44	6,19
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,00	0,12
Sucre semoule sac 1 kg	1,100 KG	0,70	0,77
Cheveux d'Ange PQS 5 kg	1,500 KG	1,05	1,58
Oeuf jaune liquide 1 lt	0,600 LT	4,10	2,46
Beurre doux 250 g	0,250 KG	4,83	1,21
Sucre cassonade 1 kg	0,250 KG	1,63	0,41
Eau	0,600 LT	-	-
Beurre doux 250 g	0,085 KG	4,83	0,41

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester, presser le jus, réserver.
- Mélanger le lait, les zestes de citron, les 3/4 de la cannelle et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter les cheveux d'ange, cuire 6 à 7 minutes en remuant constamment.
- Hors du feu, ajouter le jaune d'oeuf liquide. Remettre à feu doux, cuire 8 à 10 minutes en remuant constamment et sans laisser bouillir le mélange. Incorporer le beurre, puis retirer du feu. Dresser dans des moules à cake préalablement recouverts de papier sulfurisé, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron, la cassonade et l'eau. Porter à ébullition, laisser épaissir à feu vif jusqu'à obtention d'un sirop léger. Incorporer en remuant vivement le beurre préalablement mis en pommade. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler l'alétria en parts, dresser sur assiette, saupoudrer de la cannelle restante, accompagner de sauce au citron au départ.

Coût portion 113 g = 0,159 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 182 Protéines : 4,9 g Matières grasses : 5,9 g
 Kjoules : 762 Glucides : 27,3 g
 dont sucres : 16,3 g